

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

تود إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس (Public Health) الاستعانة بكم في التحضير والمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا (الجديد) في مقاطعة لوس أنجلوس، والمعروف باسم COVID-19. يرجى التحقق من المنشأة قبل الزيارة واتباع الإرشادات الصادرة من أجل الحفاظ على صحة الجميع. إذا كنت تشعر بأنك مريض، ابق في المنزل أو اذهب إلى المنزل في أقرب وقت ممكن حتى لو كان لديك أعراض خفيفة. من أجل حماية المسنين في المنشآت الجماعية، قد يُطلب منك تقليص جميع الزيارات. يرجى التخطيط الآن حول كيفية الحفاظ على الاتصال مع أحد المقيمين من خلال الاتصالات الافتراضية البديلة.

## ما هو فيروس كورونا الجديد (COVID-19)؟

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات. يصيب العديد منهم الحيوانات، لكن بعض فيروسات كورونا الناتجة من الحيوانات يمكن أن تتحول إلى فيروس بشري جديد يمكن أن ينتشر من شخص لآخر، وهو ما حدث مع فيروس كورونا الذي يسبب COVID-19.

## كيف ينتشر COVID-19؟

من المرجح أن ينتشر COVID-19 بنفس طريقة انتشار أمراض الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا. ينتشر المرض من شخص مصاب لديه أعراض للأخرين عن طريق:

- من خلال القطرات الناتجة عن طريق السعال والعطس.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.
- لمس كائن أو سطح به الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.

## ما هي أعراض مرض COVID-19؟

تراوحت الأمراض التي تم الإبلاغ عنها بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد، مما يتطلب الدخول إلى المستشفى والموت. تشمل الأعراض:

- حمى
- سعال
- صعوبة في التنفس.
- إعياء شديد

## ماذا أفعل إذا ظهرت لدي هذه الأعراض؟

ابق في المنزل أو اذهب إلى المنزل في أقرب وقت ممكن إذا بدأت تشعر بتوعلك، حتى إذا كانت لديك أعراض خفيفة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية المعتاد للحصول على إرشادات، حسب الحاجة.

## ماذا لو ظهرت أعراض على الشخص الذي أقوم بزيارته؟

اتصل على الفور بالمنشأة أو بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لإجراء التقييم وللإرشاد.

## هل يمكنني الخضوع لاختبار COVID-19؟

إذا كنت مريضاً، فقد يقرر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إجراء اختبار لمرض COVID-19. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية فقط إجراء اختبار COVID-19. نظراً لأن معظم الأشخاص سيتحسنون مع الراحة والوقت، فلا حاجة لاستشارة الطبيب إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة. إذا كنت مريضاً وتعتقد أنه يجب فحصك لمرض COVID-19، اتصل بطبيبك قبل الذهاب للرعاية.

## ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي والآخرين من COVID-19؟

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام، وقبل الأكل، وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم مطهر اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- حد من الاتصال الوثيق - مثل التقبيل ومشاركة الكؤوس أو الأواني.
- قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس بمنديل أو استخدم كعك. قم برمي المناديل الورقية المستعملة في سلة المهملات واطهر يديك فوراً بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول.

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

هل يجب عليّ ارتداء كمامة عند الزيارة؟

لا ينصح الأشخاص الصحيحون أن يرتدوا كمامة لحماية أنفسهم من COVID-19 ما لم ينصحهم أخصائي الرعاية الصحية بذلك.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من COVID-19 والذين لديهم أعراض ارتداء كمامة وذلك لحماية الآخرين من الإصابة. يجب أن يرتدي الكمامة العاملون الصحيحون وغيرهم من الأشخاص الذين يعتنون بشخص مصاب بـ COVID-19 عن قرب.

ماذا أفعل إذا كنت مصابًا بالضغط النفسي بسبب COVID-19؟

عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخبارًا عن تفشي مرضٍ معدٍ، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق وتظهر عليك علامات على الضغط النفسي. من المهم العناية بصحتك الجسدية والنفسية. للحصول على المساعدة، اتصل بخط المساعدة في الوصول إلى مركز مقاطعة لوس أنجلوس التابع لإدارة الصحة النفسية على مدار 24 ساعة طوال الأسبوع على الرقم 854-7771 (800) أو اتصل بالرقم 1-2-1.

ماذا تفعل المنشأة لحماية الجميع؟

تحدث مع مدير المنشأة عن الطرق التي يتبعونها للحفاظ على سلامة وصحة الجميع.

اعرف أين تحصل على المعلومات الموثوقة

احذر من أساليب الحيل والأخبار الكاذبة والخداع المحيطة بفيروس كورونا الجديد. سيتم دائمًا توزيع المعلومات الدقيقة، بما في ذلك الإعلانات عن الحالات الجديدة في مقاطعة لوس أنجلوس، عن طريق إدارة الصحة العامة من خلال البيانات الصحفية ومواقع التواصل الاجتماعي وموقعنا الإلكتروني. يحتوي الموقع الإلكتروني على مزيد من المعلومات حول COVID-19 بما في ذلك دليل للتعامل مع الضغط النفسي:

● مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (LACDPH - المقاطعة)

○ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

○ مواقع التواصل الاجتماعي: @lapublichealth

- مقاطعة لوس أنجلوس - مركز المساعدة في الوصول إلى قسم الصحة النفسية خط المساعدة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع خط المساعدة 854-7771 (800).
- اتصل بالرقم 1-2-1.